

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATUREZAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947
CARDÁPIO JANEIRO – 2026

Thalita Brecht Battistucci
Nutricionista – Responsável técnica
CRN3:54109

Emeb Aparício - Emeb Dr Ruy - Emeb Roberto-Teresa

EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHES: BERÇÁRIOS E MATERNAIS

1º SEMANA

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		12/01/2026	13/01/2026	14/01/2026	15/01/2026	16/01/2026
ENTRADA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
COLAÇÃO	Berçário 1 (Até 12 meses)	Melão (raspinha)	Purê de pêssego	Mingau de aveia com maçã	Banana	Mamão
	B 2 e Maternais	Suco de laranja. Ovo mexido com queijo	Leite com cacau. Pão de leite com manteiga.	Suco de laranja. Pão de leite com requeijão.	Leite com cacau. Pão de leite com queijo	Vitamina de mamão. Pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Berçário 1 (Até 12 meses)	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho natural de tomate e cenoura.	Arroz, feijão, carne moída com batata ao molho natural de tomate.	Arroz, feijão, frango desfiado com abobrinha.	Arroz, feijão, carne desfiada com cenoura.	Arroz, feijão preto, carne suína desfiada com abóbora.
	B 2 e Maternais	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho natural de tomate e cenoura. Salada de repolho. Melão.	Arroz, feijão, carne moída com batata ao molho natural de tomate. Salada de acelga. Pêssego.	Arroz, feijão, frango desfiado com abobrinha. Salada de alface. Banana.	Arroz, feijão, carne desfiada com cenoura. Salada de pepino. Maçã.	Arroz, feijão preto, carne suína desfiada com abóbora. Salada de acelga. Laranja
LANCHE DA TARDE	Berçário 1 (Até 12 meses)	Mingau de coco	Mamão com aveia	Banana	Canja	Banana
	B2 e Maternais	Leite com cacau. Pão de leite com requeijão.	Suco de melão. Pão de queijo	Salada de frutas	Canja	Leite com cacau. Pão de leite com requeijão.
SAÍDA	Mamadeira	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

*Cardápio sujeito a alterações.

*É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE. (FNDE, RESOLUÇÃO Nº6 DE 2020).

Observações: A introdução alimentar é a partir do 6º mês de idade.

- ❖ **Até o 8º mês de idade:** A alimentação deve ser oferecida em **consistência pastosa**, semelhante a purê. Os **alimentos** devem ser **amassados** com o garfo, sem a necessidade de liquidificador ou peneira, permitindo que o bebê reconheça texturas e desenvolva suas habilidades de mastigação.
- ❖ **A partir do 8º mês de idade:** Inicia-se a **evolução gradual da consistência** dos alimentos. Os alimentos podem ser **amassados mais grosseiramente ou picados em pequenos pedaços**, respeitando sempre a capacidade de mastigação e aceitação da criança.
- ❖ Conforme orientações da Nutricionista Supervisora da unidade, o cardápio deverá ser adaptado de acordo com as necessidades alimentares especiais da criança tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras, mediante laudo médico (FNDE, RESOLUÇÃO Nº6 DE 2020).

Idade	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947
CARDÁPIO JANEIRO – 2026

Thalita Brecht Battistucci
Nutricionista – Responsável técnica
CRN3:54109

Emeb Aparício - Emeb Dr Ruy - Emeb Roberto-Teresa

EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHES: BERÇÁRIOS E MATERNAIS

2º SEMANA

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		19/01/2026	20/01/2026	21/01/2026	22/01/2026	23/01/2026
ENTRADA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
COLAÇÃO	Berçário 1 (Até 12 meses)	Purê de maçã	Banana	Pêssego (raspinha)	Abacate amassado com banana	Mamão
	B 2 e Maternais	Suco de laranja. Ovo mexido com pitada de orégano	Leite com cacau. Pão de leite com manteiga	Leite com cacau. Pão de leite com queijo	Vitamina de banana. Pão de leite com manteiga	Suco de melão. Pão de leite com requeijão
ALMOÇO	Berçário 1 (Até 12 meses)	Arroz, feijão, carne desfiada com chuchu.	Arroz, feijão preto, carne suína desfiada com abobrinha.	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho natural de tomate com cenoura.	Arroz, feijão, carne desfiada com batata e cenoura.	Arroz, polenta com carne moída ao molho natural de tomate.
	B 2 e Maternais	Arroz, feijão, carne desfiada com chuchu. Salada de tomate. Maçã.	Arroz, feijão preto, carne suína desfiada com abobrinha. Salada de acelga. Laranja.	Arroz, polenta com frango desfiado ao molho natural de tomate com cenoura. Salada de repolho. Pêssego.	Arroz, feijão, carne desfiada com batata e cenoura. Salada de alface. Melão.	Arroz, polenta com carne moída ao molho natural de tomate. Salada de acelga. Banana.
LANCHE DA TARDE	Berçário 1 (Até 12 meses)	Sopa de feijão com carne moída	Canja	Banana	Melão (raspinha)	Canja
	B 2 e Maternais	Sopa de feijão com carne moída	Suco de laranja. Pão de queijo	Suco de abacaxi. Bolo de banana com cacau	Salada de frutas	Suco de laranja com mamão. Pão de leite com manteiga.
SAÍDA	Mamadeira	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

*Cardápio sujeito a alterações.

Idade	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A.	360	40	210	8,5	90	2,5
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3

*É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE. (FNDE, RESOLUÇÃO Nº6 DE 2020).

Observações: A introdução alimentar é a partir do 6º mês de idade.

❖ Até o 8º mês de idade:

A alimentação deve ser oferecida em **consistência pastosa**, semelhante a purê. Os **alimentos** devem ser **amassados** com o garfo, sem a necessidade de liquidificador ou peneira, permitindo que o bebê reconheça texturas e desenvolva suas habilidades de mastigação.

❖ A partir do 8º mês de idade:

Inicia-se a **evolução gradual da consistência** dos alimentos. Os alimentos podem ser **amassados mais grosseiramente ou picados em pequenos pedaços**, respeitando sempre a capacidade de mastigação e aceitação da criança.

- ❖ Conforme orientações da Nutricionista Supervisora da unidade, o cardápio deverá ser adaptado de acordo com as necessidades alimentares especiais da criança tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras, mediante laudo médico (FNDE, RESOLUÇÃO Nº6 DE 2020).

FRUTAS QUE NECESSITAM DE MATURAÇÃO DEVEM SER SOLICITADAS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA. OS LEGUMES QUE NÃO FOREM SER USADOS ATÉ SEXTA-FEIRA DA SEMANA DA ENTREGA, DEVEM SER BRANQUEADOS E CONGELADOS. OS PURÊS DE LEGUMES DEVEM SER FEITO SEPARADAMENTE COM ÁGUA PARA OS ALÉRGICOS. DEMAIS SUBSTITUIÇÕES SEGUIR AS ORIENTAÇÕES QUE DEVEM ESTAR FIXADAS NAS COZINHA - APLV e DOENÇA CELÍACA.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – LEI Nº 11.947

CARDÁPIO JANEIRO – 2026

Thalita Brecht Battistucci
Nutricionista – Responsável técnica
CRN3:54109

Emeb Aparício - Emeb Dr Ruy - Emeb Roberto-Teresa

EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHES: BERÇÁRIOS E MATERNAIS

3º SEMANA

SERVIÇOS	TURMAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		26/01/2026	27/01/2026	28/01/2025	29/01/2026	30/01/2026
ENTRADA	Opcional	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
COLAÇÃO	Berçário 1 (Até 12 meses)	Melão (raspinha)	Purê de manga	Banana	Purê de maçã	Purê de pêssego
	B 2 e Maternais	Suco de melão. Ovo mexido com requeijão.	Suco de laranja. Pão de leite com manteiga.	Leite com cacau. Pão de leite com requeijão.	Suco de laranja. Pão de leite com manteiga.	Leite com cacau. Pão de leite com requeijão.
ALMOÇO	Berçário 1 (Até 12 meses)	Arroz, feijão, carne moída com batata ao molho natural de tomate.	Arroz, feijão, carne desfiada de panela com batata doce e cenoura.	Arroz, polenta com frango desfiado e chuchu ao molho natural de tomate.	Arroz, feijão, carne moída com berinjela.	Arroz, feijão, frango desfiado com abobrinha.
	B 2 e Maternais	Arroz, feijão, carne moída com batata ao molho natural de tomate. Salada de pepino. Maçã	Arroz, feijão, carne desfiada de panela com batata doce e cenoura. Salada de acelga. Manga.	Arroz, polenta com frango desfiado e chuchu ao molho natural de tomate. Salada de alface. Mexerica.	Arroz, feijão, carne moída com berinjela. Salada de vagem com cenoura. Banana.	Arroz, feijão, frango desfiado com abobrinha. Salada de alface. Melão.
LANCHE DA TARDE	Berçário 1 (Até 12 meses)	Canja	Sopa de macarrão com carne moída e cenoura	Purê de batata com carne moída	Mamão	Melão (raspinha)
	B2 e Maternais	Suco de laranja. Torta de frango com legumes e queijo	Leite com cacau. Pão de leite com queijo.	Suco de abacaxi. Pão de queijo.	Suco de melão. Bolo de aveia com maçã.	Suco de laranja. Bolo de abacaxi com creme branco- <u>sem açúcar</u> (aniversário)
SAÍDA	Mamadeira	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite

Idade	Média nutricional semanal										
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
						A (µg)	C (mg)	Ca	Fe	Mg	Zn
7 - 11 Meses	500	85	16	10	N.A	360	40	210	8,5	90	2,5
1 - 2 anos	715	120	25	15	10	350	25	380	8	95	3

*Cardápio sujeito a alterações.

*É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE. (FNDE, RESOLUÇÃO Nº6 DE 2020).

Observações: A introdução alimentar é a partir do 6º mês de idade.

❖ Até o 8º mês de idade:

A alimentação deve ser oferecida em **consistência pastosa**, semelhante a purê. Os **alimentos** devem ser **amassados** com o garfo, sem a necessidade de liquidificador ou peneira, permitindo que o bebê reconheça texturas e desenvolva suas habilidades de mastigação.

❖ A partir do 8º mês de idade:

Inicia-se a **evolução gradual da consistência** dos alimentos. Os alimentos podem ser **amassados mais grosseiramente ou picados em pequenos pedaços**, respeitando sempre a capacidade de mastigação e aceitação da criança.

- ❖ Conforme orientações da Nutricionista Supervisora da unidade, o cardápio deverá ser adaptado de acordo com as necessidades alimentares especiais da criança tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras, mediante laudo médico (FNDE, RESOLUÇÃO Nº6 DE 2020).





















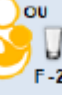
Observações gerais:

Conforme orientações da Nutricionista Supervisora da unidade, o cardápio deverá ser adaptado de acordo com as necessidades alimentares especiais da criança tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemias, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras, mediante laudo médico.

ANEXO I

Informativo Técnico SME/CODAE nº 06/2020 e OMS

O Guia Alimentar para as Crianças Brasileiras Menores de 2 anos orienta alteração da consistência dos alimentos para os bebês no início da introdução alimentar, para prevenir o engasgo e favorecer o processo de aprendizagem da mastigação e da deglutição durante essa fase. Esse Informativo Técnico é um documento de apoio para todos que trabalham nas Unidades de Educação Infantil da RME e também para as famílias.

Faixa etária	Desjejum	Colação	Almoço	Refeição da tarde
1ª semana do 6º mês	 ou  F-2	 Amassada	 ou  F-2	 ou  F-2
2ª semana do 6º mês	 ou  F-2	 Amassada	 ou  F-2	 ou  F-2
3ª semana do 6º mês	 ou  F-2	 Amassada	  Amassadas	 ou  F-2

Faixa etária	Desjejum	Colação	Almoço	Refeição da tarde
7 meses	 ou  F-2	 Amassada	  Amassadas	  Amassadas
8 a 11 meses	 ou  F-2	 Picada	  Picadas	  Picadas
1 a 1 ano e 11 meses	 ou  ou 		  ou 	  ou 
2 a 3 anos e 11 meses	 ou  ou 		  ou 	  ou 

Consistência da alimentação desde a introdução alimentar complementar

6 meses



fig. 1A



fig. 2A



fig. 4B

Os alimentos devem ficar separados e bem amassados com o garfo (fig. 1A). As carnes devem ser desfiadas e picadas (fig. 2A). As frutas devem ser amassadas, raspadas, raladas ou cozidas, no caso de frutas duras (pera e maçã) (fig. 4B e vídeo disponível no QR Code).

7 a 8 meses

Nesta fase, os alimentos podem ser menos amassados que antes ou bem picados, permitindo que a consistência fique mais firme (fig. 1A), de acordo com a aceitação do bebê. A partir dos 8 meses as frutas macias, como a banana (fig. 4E) podem ser oferecidas em pedaços grandes (inteira ou cortada ao meio), possibilitando a criança pegar com a mão e comer sozinha.



fig. 1A



fig. 2A



fig. 4E



fig. 1B



fig. 2B



fig. 3A

9 a 11 meses

O bebê pode receber alimentos picados em pedaços pequenos (fig. 1B) e as carnes desfiadas (fig. 2B). Até completar 12 meses as verduras devem ser oferecidas cozidas e picadas (fig. 3A).

12 meses

Próximo aos 12 meses a consistência pode ter pouca ou nenhuma modificação (fig. 1C) e as carnes podem ser servidas bem cozidas em pedaços pequenos (fig. 2C). Além disso, os alimentos duros passam a ser melhor aceitos.



fig. 1C



fig. 2C

Figura 1. Evolução da consistência das preparações



Lembre-se! Amassar com o garfo cada vez menos para evoluir a consistência

Figura 2. Evolução da consistência das carnes



Figura 3. Como oferecer verduras e milho



Figura 4. Como oferecer as frutas?

A. Frutas macias (abacate, mamão e banana) podem ser amassadas



B. Frutas duras (maçã e pera), podem ser raladas ou cortadas ao meio e retalhadas (passar a faca diversas vezes, formando pequenos cubos na superfície) para facilitar a oferta quando raspadas. Também podem ser cozidas e amassadas levemente com o garfo (sem adição de açúcar). Assista ao vídeo sobre formas de oferecer frutas duras clicando [aqui](#).



C. Alimentos com formato redondo (tomate cereja e uva) devem ser cortados longitudinalmente em 4 partes



D. Laranja pode ser oferecida descascada, sem sementes e cortada ao meio.



E. As frutas (abacaxi, manga, kiwi, e melancia) podem ser cortadas em cubos pequenos. A banana (fruta macia) pode ser oferecida inteira ou cortada ao meio.

DIÁLOGO COM AS FAMÍLIAS

Orientamos diálogo com as famílias dos bebês, especialmente durante a introdução alimentar, para que a Unidade e a família estejam alinhadas durante todo o processo, inclusive se for necessário iniciar a oferta de alimentos um pouco mais tarde, caso o bebê não tenha os sinais de desenvolvimento logo ao completar os 6 meses de vida. A Unidade pode fazer os registros dos diálogos com as famílias e/ou com a equipe da UBS e arquivá-los no prontuário da criança na escola.



E SE A FAMÍLIA INICIAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR ANTECIPADAMENTE?

Se a família iniciar a oferta de outros alimentos ao bebê antes dos 6 meses em casa (além do leite materno ou da fórmula infantil), e quiser que a Unidade também os ofereça, cabe à gestão da escola solicitar um laudo médico ou de nutricionista com a justificativa para o início antecipado da introdução alimentar, contendo os alimentos indicados ao bebê.

Encaminhar o laudo à Coordenadoria de Alimentação Escolar (CODAE) para autorização e início da oferta dos alimentos ao bebê na Unidade Educacional, conforme o [IT SME/CODAE nº 04/2023—atendimento de estudantes com necessidades nutricionais específicas.](#)

